

09.10.2024 um 00:01 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Gabriele Heppe-Knoche,

Evangelische Pfarrerin, Kassel

Ich liege und schlafe

Ein Drittel seines Lebens verbringt der Mensch im Schlaf. Wenn ich 8 Stunden geschlafen habe, fühle ich mich ausgeruht und erholt, kann meinen Aufgaben gut nachgehen.

Im Schlaf wird im Kopf und in der Seele verarbeitet, was der Tag so mit sich brachte

Im Schlaf auf einer guten Unterlage können die Muskeln loslassen und sich entspannen. Und im Kopf und in der Seele wird verarbeitet, was der Tag so mit sich brachte: Begegnungen mit Menschen, aufregende Nachrichten, Anstrengungen, Freude und Ärgerliches. Es geht durch uns hindurch und im besten Fall können wir es loslassen so wie die körperlichen Anspannungen. Wenn wir schlafen, sind Probleme zwar nicht gelöst, aber wir gehen meist am nächsten Tag wieder mit neuer Energie ans Werk.

Oft gelingt das Einschlafen nicht

Oft aber gelingt es nicht, in diesen erholsamen Schlaf zu finden. Die Gedanken kreisen und finden kein Ende. Ich finde nicht die richtige Schlafposition und wälze mich hin und her, komme einfach nicht zur Ruhe. Manchmal sind es Schmerzen, die einen nicht einschlafen lassen. Aber auch Sorgen und Ängste halten wach. Und bei vielen sind es auch die Anforderungen im Beruf, die einen bis in den Schlaf hinein verfolgen. Von Loslassen und Entspannung keine Spur.

"Ich liege und schlafe ganz mit Frieden ..."

In Psalm 4 heißt es: „Ich liege und schlafe ganz mit Frieden, denn du, Gott, hilfst mir, dass ich

sicher wohne“. Ja, so soll es sein. So wäre es gut. Ich liege und schlafe ganz mit Frieden. Wie kann das gelingen?

Rituale beim Einschlafen helfen Kindern und Erwachsenen

Bei Kindern, die schlecht einschlafen können, helfen die gleichen Abläufe beim Zubettgehen. Ich erinnere mich noch gut an die abendlichen Rituale, die immer eingehalten werden mussten. Erst vorlesen, dann der Gute-Nacht-Kuss und dann singen: „Der Mond ist aufgegangen“. Alle Strophen. Ein kleines Licht im Flur und der offene Türspalt und natürlich das eine Kuscheltier, das niemals fehlen durfte. All das waren Zeichen: Es ist alles in Ordnung. Du kannst beruhigt einschlafen.

Auch als Erwachsene habe ich meine Einschlafrituale. Noch einige Seiten lesen, bis die Augen müde werden. Das Lieblingskissen, auf dem ich immer einschlafe. Ein Abendgebet sprechen. Mich und den vergangenen Tag Gott anvertrauen. Und dann einfach loslassen, einschlummern, hinübergleiten in einen anderen Zustand.

Einschlafen ist immer ein Vertrauensakt

Einschlafen ist auch immer ein Vertrauensakt. Ich kontrolliere nicht mehr, was um mich herum passiert. Ich gebe mich selbst aus der Hand. Ich fühle mich verbunden wie durch einen schmalen Türspalt, hinter dem ein kleines Licht leuchtet. Mehr braucht es nicht. Wie bei einem Kind, das darauf vertraut, dass Vater oder Mutter da sind.